大正十二年三月二十五日發行

婦人衛生雜誌

第三百七十號

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌

第三百七十號目次

講演

○佐渡人の喰はぬもの　佐渡　竹中成憲述

叢談

○心の窓とその飾り　ベーツ述
○舶來の酒　氏家孜述

育兒

○子供の間食　醫學士　竹内謙兵述
○乳兒院(下)　ドクトル　三田谷啓述

家庭衛生

○毛髪の養生　ドクトル　ルドルフ、マルチン述
○美に缺くべからざる清潔　B　T述
○素人盆栽(梅・木瓜)　チギノヤ述

雜報

○學校兒童病院
○兒童衛生講習會
○德用品卸賣會
○料理展覽會

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌第三百七十號
（大正十二年三月二十五日發行）

佐渡人の喰はぬもの

佐渡　竹中成憲

本篇は舊臘「新年廣告」に添えて本誌に寄稿せられたるものなり（編者）

親の脛まで嚙るてう世の中に人間の喰へるものを喰はぬ人の佐渡に多きは不可思議の事なり。他國人の渡來と共に喰ふ事となるは明なれば寧ろ今より喰ふに若かず。

一寸斷つて置くが小生が佐渡といふても大國であるがゆゑ小生のいふところは主に東北部とせらるべし。相川は國中と何事にも多少の差あり。相川は特に上方（京阪）の風あり。

△菊（きく）

其の葉は揚物（油として可なるは知る人ぞ知る）其の花を喰ふは東京にては「さしみ」の「つま」。越後にては立派な副食物なり。然るを佐渡人は之を喰はず。「かきのもと」。「きんからまつ」などの種類の名は越後にては下女も之を知りて珍重す。

△はす（蓮根）（新潟はすね）

大陸に於て彼の如く普通なるもの佐渡には今以て稀にして到底賣る程の量なし。吾人の喰ふものは新潟より輸入す。

△くわゐ（慈姑）

賣る程作らず。是世人知らざるが爲なり。

△つくし（「土筆」と書く又「つくづくし」といふ）

雲上の御方々まで召上る此植物を佐渡人は喰ふ事を知らず。

△わさび（山葵、又、山萮菜）

佐渡人刺身に用ゆるものは大根卸か生薑(生姜)に過ぎず。全體「わさび」佐渡に生じ居らず。

△ねぎ(ねぶか)

上方及び佐渡人は「根深」といふ、根深ければ根(土の中)白き筈なり、然るに元來佐渡人も上方人も「ねぎ」は青きものと思へり。ケチンボの大阪に行ても「ねぎ」の白き根は「はきだめ」に捨てありたり、東京人は「ねぎ」の青き所は之を捨て白根のみを喰ふ。近來佐渡にても「ねぎ」を作るに土を多く掛け根を白くす事となれり。是園藝の進歩なり。元佐渡人は「ねぎ」の白根を喰はざりし。

△はうれんさう(菠薐)

佐渡にても作る、然し新潟よりのもの早し、味亦良し。總て何物にても時期早きか一等賞なる事を佐渡人知らず。

△きのめ(木の芽)

木の若芽の意又「このめ」といふ、「さんせう」の芽を料理に用ゆる亦素より「きのめ」なり。外に「あけび」(「木通」又「山女」「あけみ」ともいふ)の芽を他國人喜んで喰ふ。佐渡人我關せず焉。

△こんにやく(菎蒻又蒟蒻)

天南星科の多年生草、其球根を以て食物を造る。東京にては「こんにやく」は「金玉の砂落し」と稱へ男子屢〻食すべきものとす。又石工は月に一回之を喰ふべしとしてある理學的説明は別として其製造に石灰を用ゆ、小生は此石灰は吾人に重大なる關係あるものと思ふ。骨の成分又肺病を治するにも效能なきにしもあらず。佐渡人は祭以外平常之を喰はず。新潟より輸入するも夏期はヌルヌルになる爲め輸入なし。是佐渡人の缺點なりと思ふ。小生は「こんにやく」は佝僂病豫防藥なりと多年稱へ來れり。勿驚、夏期は佐渡に「こんにやく」なし。白瀧(しらたき)と稱し「こんにやく」を細くしたるもの佐渡人用ゐず。

△みつば又「みつばせり」(三葉芹又鴨兒芹)

佐渡人之をツマラヌものと思ひ居り、貴る程大切なるものと思はず。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

△さんど豆（ゑんどう豌豆、さやゑんどう荷蘭豆、の若きもの、莢及び種子を食用とす）

佐渡では「ゑんどう」になるまで置て若きもの（さんどまめ）喰ふもの少し。佐渡にては元來野菜の「走り」を貴ばず。「きうり」の如きも小なるうちは挾らず。大根大となりて既に黄色となりてから賣る。

△えだまめ（大豆を枝莖ながらに拔き取りたるもの煮でゝ莢の中の豆を食ふ）

元來豆を共「さや」のまゝ煮るといふ考へが佐渡人になきが如し。不經濟との意ならむ。但月見のときは別。

△もやし豆（萌し豆）

萌しとは野菜を特別の方法にて季節以外に芽を出さしたるもの。佐渡人喰はず。

△うこぎ（五加）

若葉は浸物（したしもの）として可なるもの。佐渡人知らざるが如し。

△なまこ（海鼠又沙噀）

明治三十九年小生佐渡に來りし頃は「なまこ」を喰ふものなかりき、小生の車夫（今も同一車夫出入す）當時曰く「こんなものを召上りますか」。喰ふとも喰ふとも答へ無料にて彼之を海より採り來れり。今は料理屋も之を使用す。

△このわた（右「なまこ」の「はらわた」の「しほから」）は今以て之を知らざる人多し。獨、澤根の加藤氏之を製して夙に輸出す。

△からすみ（唐墨）知らざる人多し。

△うに（海膽又海栗）

亦然り、海濱に於て空しく烏の餌となりつゝあり。此棘皮動物の卵巣を鹽漬としたるものを「雲丹」（うに）といふ。高價なる食物、佐渡人、不關焉。

△ごり（鮴）

湖水淡水なりしとき白き「ごり」ありたり。是は上等の方なりし、今は黑き種類あり。共に佃煮として今は兩津の一大産物なり、此「ごり」を昔は佐渡人喰はざりしなり。

△さゞえ（榮螺）
東都會席にも用ゆるも佐渡人は我不關。一切之無料のもの今は四五錢す。東京にては三月三日雛祭に是非入用のもの其頃輸出せば利益あるべし。

△あさり（淺蜊又蛤仔）
加茂湖が淡水であつた頃は「ふな」と共に「しゞみ貝」（蜆）多かりき、其鹹水となると同時に「しゞみ」に代りしものは「あさり」なり、種を卸さず、自然に生じ繁殖して今は其產額一ヶ年二萬五千圓に及ぶ。兩津にて初めて喰ひ人に示せしは小生なり。

△かき（牡蠣）佐渡俗に「かつ貝」といふ
海には昔より在りたれども殆ど病人の外、喰はざりき。湖水に海水入るやうなりてより湖水に大に繁殖し土地のものは嗜まざるも新潟へ輸出して一時巨利を博せり。今は原因未詳不幸全滅に歸せり。

△こひ（鯉）
之を養ふ人少し、到底一般の口に入らず。賣物は無しと謂て然るべし。

△しやけ（さけ、鮭、鮏）
昔は多少採れたるものなるも先づ佐渡に無しとして良し。實際佐渡人は其正味を知らず、越後人が一尾の初漁に二十圓も三十圓も拂ふを聞かば嘘と思ふべし。鹽引も佐渡人の食するは近年の事にして元は賣るものもなかりき。新穗村の正直者は、日吉神社の故事に據り今以て全然本魚を喰はず。

△まぐろ（鮪）
新潟の東洋物產がきて「まぐろ」を捕て見せるまで佐渡人は「まぐろ」を知らざりき。

△うなぎ（鰻）
郡費を以て「うなぎ」の幼兒を每年加茂湖に放ち其繁殖を圖り現に新潟へ輸出するの外土地のものも多少之を喰ふ、然れども農家のものは餘り之を好まず。此湖に遠き地方のものは「うなぎ」其者を見たる事なく之を知らず。喰ふなどゝは思もよらぬ事なり。

△牛肉の使用範圍甚狹し、夷附近も村落に入れば屋內之を煮るを許さゞる家あり。「舌」など思もよら

す。況んや「腦」や「肝」に於ておや。
牛肉を初めて佐渡にて食せしは相川町醫師長谷川元良氏なりといふ。氏は明治五年同町に英學講習所を興せり。

△豚
牛肉以上之を嫌ふもの多し、爲に之を養ふて利を得しもの佐渡になし。獣類中佐渡人の好んで用ゆるものは獨、兎(うさぎ)あるのみ。

△鳥(例へば鷄)すら多く用ゐられず。
雉(きゞす)以外殆ど顧みられず、何崎村の北部の如き四足は勿論二脚のものをも嫌ふ。

△玉子(鷄卵)すら好まざるもの多し。
爲に肺病患者の榮養に常に不自由を感ず。其他參考すべき事がある。

△「あゆ」(香魚、鮎、年魚)
之を食するに佐渡にては腹を割く、「はらわた」の苦きが賞美さるゝなり。

△「こひ」の「うろこ」
味噌汁は珍肴なり、惜むらくは佐渡にては鱗を去る。之を取らざるを良とす。

△「いわし」の「めざし」
佐渡にては「はらわた」を去る前記「あゆ」と同一なり。都人は去らざるを却て喜ぶ。

△鳥の皮
鷄の肉を煮るに其皮を存すべし、佐渡にては之を去るのみならず「はきだめ」に捨るものあり。

△魚の頭を大切のものとせず、鯛の頭の汁など馳走と思はざるものあり。

△はまぐり(蛤)
佐渡になし。佐渡河原田町に於て「はまぐり」と稱するものは同地中山家の東海道より移植せしものなりといふも是は「はまぐり」にあらず「ばか」貝なり。

叢談

心の窓こその飾り

ベーッ述
志田之秀譯

「眼は心の窓である」と言はれて居ります。果してさうでありますならば、如何にこれを装飾しなければなりませんでせうか。

眼は如何程美しくとも、如何程輝くとも、眼瞼がざらざらしたり、膨れ上つたり、「ものもらひ」が出たり、眉毛睫毛がうすかつたりしたならば、美しさの半分と云ふものは、そがれてしまひます。眼瞼、睫毛、眉毛、又直接に眼を取り圍く皮膚は容貌を善くもし、悪くもする一つの装飾品であります。

眼

眼の輝と言ふものは「ダイヤモンド」の煌々たる光の如く、その生命であります。この輝を維持しやうとするには第一薄暗がりにて讀み書をすることは禁物です。又寢ころんで書見することもいけません。薄暗がりにて讀書をすると、頭が痛くなる、眼に充血を來す、眼が膨れる。寢ころんで讀書をすると、眼球が平たくなり、視力を害する原因となります。讀書の際は光線を背後より取り入れなければなりません。

鈍い眼言ひ換へれば輝の無い眼は身體に病氣のある證據であります。よく注意しなければなりません。「ベラドンナ」や「アトロピン」を眼の輝を増進するために用ゐるのは危險なことであります。そのために往々失明の悲運に落る人が少くありません。又屢々是を用ゐますと眼瞼の炎症をひき起します。又斯様な事を言つて居る人があります。鈍き眼を輝かすに一番よい方法は、稀薄なる「シャボン」水を少量點眼するか或は皮を剝いたオレンジを眼の直前で壓

搾することであります。これを行つた後は摩すらずに快捷に眼はぢきを繰返す。その際摩つたりすると折角の光澤を消してしまふやうになります。と、然しこれは感心の出來ぬことであります。

洗　眼

眼を洗ふには先づコップの樣な器を用意しなければなりません。洗眼の目的は皮膚にある無機酸鹽の眼に入つて刺戟するのを防止するためであります。硼酸水で洗眼する時は熱感、充血、乾燥等を和げます。又泣いたりして眼の赤くなつた時分には微溫湯に數滴の「おつし」を加へて洗眼すれば赤みはとれて來ます。亦この「おつし」の代りに少量の食鹽を加へるのも同じことであります。

眼の下が膨れたり、薄黑くなつたりするのは內臟の加減の惡い時によく見うけることで、外部よりの手入は、あまり效果がありません。然し「ラノリン」膏や亞鉛膏をもつてマッサーヂするのは、あながち、無益の業でもありません。又この際氷の細片を適用する時は表面の血液の循環を旺盛ならしめます。それでも眞當に治癒するにはこの結果を引起せしめたる內臟の疾病を根治しなければなりません。

異物の除去

塵の微片、蟲、鐵滓等が眼の中に入つた時には摩つてはなりません。むしろ涙を出して流し去るやうにしなければなりません。その時に摩つたりするのは飛び込んだ微片を益〻扱ひ難くするばかりです。若しそのために痛を覺ゆるときは速に醫師の門を叩かねばなりません。さうすると醫師は「コカイン」を點眼し、當人に何の苦をも感せしめず異物をとり出して與れます。眼は精妙なる臟器であります、それでこれ等の操作はおちついた、經驗のある人手によつてのみよくされるのであります。

俗に言ふ「ものもらひ」は睫毛の脫落したところによく出るものであります。そしてこの「ものもらひ」が成熟した時には消毒した針をもつて破り、その後に僅の過酸化物を適用することであります。然しこ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

の場合には注意して過酸化物を眼の中へ入れぬやうにしなければなりません。「ものもらひ」の原因は主として眼をこすつたり、睡眠不足等によるものであります。それでどんなに掻痒を感じても決して摩すらないと言ふことが肝要であります。

睫毛

眼の表情――顔の表情はこの睫毛によることが大であります。睫毛は心の窓を飾る「カーテン」であるとは好く言ふたものです。中には睫毛をキチンと整へよと唱道する人もありますが、又一方では際立つて見えるやうに凸凹に切れと申す人があります。長く彎曲せる睫毛は、人を恍惚たらしむるものであると云はれて居る以上は、この凸凹に切られた睫毛は廢頽的な悲しい氣分を表すものと言はれねばなりません、眼を疲勞させたり、こすつたり、普通の注意を怠つたりすると、その結果として睫毛の脱落を來します。鑛物質油、薔薇油、「ワゼリン」、「ラノリン」等を絶へず使用するときは睫毛の艶を増します。たとひ髪ほどは黑くならなくとも、是を用ゐると用ゐないとの相異は大したものであります。又眉墨、睫毛墨等を絶へず使用するときは、害にならないと言ふことは無論のこと、亦その形をとゝのへます。

眉毛

眉毛は古來、眼の美しき「アーチ」と言はれて居ります。眉毛と言ふものは、中央部が稍ゝ厚く兩端に至るに從ひ次第に細くなり、僅かに彎曲を示し、眉間に於て分たれてあるべき筈のものであります。言葉を換へて言へば兩方一所につながつて居ないのが至當なのであります。眉に「ワゼリン」を使用すれば艶色をよくします。眉を切つたりすることは善くありません。眉毛も睫毛と同樣に眉墨を用ゐるのは實際、無害であるばかりでなく、毛髪ほどの黑さを出すものであります。眉毛があまり厚すぎる人は、適度に引きぬくことは支際へありません。

美しき眼は見る人をして溫き感を起さしめ、丈夫なる眼は、その人に慰安を與へ、よろこびをもた

らすと言つて居ます。さて、こゝで丈夫な眼、即ち眼の健康は身體の健康如何に大なる關係があるかと言ふことを忘れなさいますな。眼の美も、容貌の美もその原は身體にあるのであります。

眼が眞に心の窓である限りは、我々思想の輸送者である限りは、これをいたはり、保護しなければなりません。

舶來の酒

薬劑師　氏家　孜

近年「アルコホル」は容易ならざる人間の毒物で、身體並に精神を毒し、更にその害毒は子々孫々に迄も及ぶものであると云ふことが學問上のみならず社會の實相に於て證明せられた結果、亞米利加合衆國を初め、魯西亞等に於ても、法律を以て全然その製造販賣を禁じ、到底「アルコホル」無しには夜が明けぬと云ふた風の獨逸國や英國に於ても、心ある學者は擧つて禁酒運動に賛成し、我邦に於ても既に未成年者禁酒法令の布かれた今日、舶來の毒性飲料を御勸めする譯ではありません。本國產の液體にした米でさへ決して百藥の長でないことの明かになつた今日、わざ／＼高價な毒力の強い惡酒を召上る必要も無さそうに思はれてならないので、商賣柄いさゝか所謂舶來酒の本性を御紹介致して置き度いと思ふのであります。

我が國の清酒はその起源既に神代にありて、素盞鳴尊が出雲の簸川上に於て八岐の大蛇を退治し玉ふ際に八醞酒を造らしめたとある。また神武天皇御東征の時八十梟帥の殘黨に酒を呑ましめ、その熟睡するを待ちて掩撃し、美事に之を擧げ、日本武尊は賊魁川上梟帥が酒宴の折に御身を女に姿を紛して入りたまふたとあります。

應神天皇の御代には百濟王が仁番と稱ふる釀工を我國に送つたと記されてある、蓋當時の釀造法は米を口にて嚙み、これを甕に吐出して釀成したる様に

考へられます。此の方法は今も尚ほ臺灣及南洋の蕃人間に行はれて居ると云ふ。傳說には猿も栗酒を斯る方法に由つて空洞の奥に造つて置との事で、たまたま木挽や獵師に見出され、それがまた一種獨特の美味を有して居るとの事であります。現今では麴を用ゐて酒を醸造する方法に由つて淸酒が造られて居ります。

近來、西洋酒も種々と輸入されて、市内でも洋酒專門の商店も澤山見受けますし、亦各家庭に於ても數々の外國酒が晩餐の食卓に上るのを見受けますが夫等の原產地や、原料や、性質を少しばかり書いて見様と思ひます。

「ブランデイ」(Brandy)　葡萄酒或は其の壓搾粕を蒸溜して製したもので、最優品は「コニャック」(Cognac) の名の下に廣く知られてゐる。「コニャック」と云ふのは其の原產地名を酒の名稱としたもので、佛蘭西の Cognac 地方に栽培せられてゐる白葡萄を原料として製したものである。

本邦で市場に販賣するものは、多く其の「レッテル」には Congnac の字を書いて有りますが、事實原地產の「コニャック」はなか〳〵得難いので、現今では優等の「ブランデイ」の異略になつて居ます。

コニャック地方に次ぐはセット、ボルドウ、ロセル地方のものも優等品として輸入されて居ります。

酒精含有量は四八乃至五四容量「プロセント」である。其他「エキス」酸、「エステル」、「アルデヒート」、高級「アルコホル」等であります。近來は葡萄を原料としたもの以外の他の酒料含有飲料を蒸溜したるもの卽ち米國などでは林檎、桃等を原料として「ブランデイ」を作り、英國の「ブリッチッシユ、ブランデイ」は麥芽酒を造り、これを蒸餾して加工したものであります。

「ウヰスキー」(Whisky)　大麥又は「ライ」麥等の麥芽或は穀類を醱酵せしめたる酒精含有飲料を蒸溜したもので、主に蘇格蘭、北米合衆國で製造せられ、「スコッチウヰスキー」或は「アイリッシユ、ウヰスキー」の名の下に廣く知られ「レッテル」に Potten. dilicit.

等あるのは概して優等品であります。

近來市上に顯はれて居る安價の品物には、馬鈴薯を原料とした酒精に加工して「ウヰスキー」の香味を呈せしめたものが實に多いのであります。

酒精分は普通四五乃至五二容量%であつて「フーゼル」油酸、「エステル」等の諸成分を含有して居る。

「ラム」(Rum) 最も多量に且つ良種を製出するのは西印度のジャマイカ、キュバ等であつてJomaicay, Rum. の名稱の下に廣く知られて居る。主なる原料は甘蔗の糖密であります。火酒類の中で最も多量に酒精を含有し、普通七〇乃至七七容量%であります。現今では又馬鈴薯酒精に「ジャマイカラム」の香味を附して市場に販賣せられて居るのも尠くないのであります。

「アラーク」(Arrack) 原產地はジャワ、マラバール、錫蘭島等で主に椰子より椰子酒を釀成して蒸溜し、又「バタビア、アラック」と名くるものはジャワ島のバタヴィヤ市で米を基本として米芽の浸出液を製し、之れに椰子汁糖密を加へて醱酵せしめ、其の酒精含有液を蒸溜して製したものであります。

「ヴェルモット」(Vermouth) 主に佛蘭西、伊太利等で製造せられ、稍々乾燥せる白葡萄を破碎し「ニガヨモギ」及び其他種々の生藥を浸して醱酵せしむるとの事で、酒精含量一二乃至一八%位であります。

「ペッパーミント」(Peppermint) 『青い酒』として最もよく知られてゐる酒であります。薄荷を以つて香味を附加せられ、糖分甚だ濃厚で普通五〇%内外であります。

此の外「マラスキノ」(Maraschino)「シャートリューズ」(Chartreuse)、「ベネヂクチン」(Benedictine) 等は輸入せられて居るものゝ主なるものでありますが、「ヴェルモット」以後の品は何れも「ブランデイ」或は純良なる酒精と蔗糖とを基本とし、之れに植物性「エキス」芳香質を以て加工したものであります。從つて其の製造地の異なるにつれ地方的の味を帶びて居るのみならず、其の香味、色彩、容器等奇を好み新

を追ひ、在來のものだけでも既に夥しい品種に上るのに、今日に至ても猶ほ新しいものが續々製出せられつゝあると云ふ有樣であります。終りに臨み時に一言御注意申上げて置き度いのは、所謂甘味葡萄酒で、總てこれを「ポルトワイン」と稱して販賣して居りますが、そも〳〵「ポルトワイン」とは葡萄牙のポルト本場の葡萄酒で、世界最第一の評判高い、濃紅葡萄酒で、我邦では容易にその純品を見ることが出來ない優良品でありますのに、一石でせい〳〵四五十圓の安葡萄酒に白砂糖や「アルコホル」などを宜加減に混入して、イケヅウヅウシクも「ポルトワイン」などゝ銘を打つて憚からぬしろものが澤山あります。人を馬鹿にするのも程があつたものであります。

兎に角、得體の知れない奇怪な混成酒だけは、その罎の格好や「レッテル」に誘惑されて、高いから良からうと云ふて御求めになることだけは御用心を願ひ度いものである。餘りアラサガシやスッパヌキを致しては同業者にも差障りを生ずる嫌ひがありますので遠慮致しますが、御會は婦人衛生會と承るので、一寸匂ひだけを漏して置く次第であります。

子供の間食

竹内薫兵

必要な間食　世間では、子供の間食を單に間だ食ひといふ意味にとつて何だか不必要なもゝのやうに考へて居る人が、現今でもなか〳〵多い。併しこれは間違で、間食は決して不必要なものではなく非常に必要なものである。何故に間食が必要であるかと言へば、間食は、子供に取りては矢張日常食物の一部分であつて三度の食事で不足なる所を補ふといひ

ふ意味から必要なものである。

併しそれならば、何も間だ食ひといふやうな形にしないで三度の食事に於て食物を十分に攝取すればよろしいではないかといふ議論が當然出て來なければならぬ。併しながら子供のとる食物の分量は胃嚢の大いさに關係のあることであつて、必要なだけの食物を一度に攝つて置いて長い時間を保つといふことは子供には出來ないことである。從つて間食といふ形をもつて三度の食事の必要な食物の分量を補はなければならぬのである。

故に間食といふものは單に一時の慰みに食ふとか或は一種の習慣として食ふとかいふやうな意味のものではない。それならば間食は唯だ子供に甚だ必要なものであるといふのみでなく大人にも矢張り必要なものではないかといふ議論も出て來るわけであるが、大人と子供とは餘程理由に相違がある、學問上に於て、子供と大人とは間食の必要といふ點に差違がある。子供のみならず、一體人間の食物といふものは人間に必要な「エネルギー」に應じて與へなければならぬものである、大人には大人に必要なる「エネルギー」がある。其の「エネルギー」だけを食物を以て供給しなければならぬ。之と同じやうに、子供には子供に必要な「エネルギー」がある。其の「エネルギー」を食物に依つて供給しなければならぬ。

しかし大人の「エネルギー」換言すれば大人に必要なる「エネルギー」は第一に仕事をする「エネルギー」である、之は大部分は筋肉の運動であるが其の際に消費してしまふ所の「エネルギー」は無論之を補なつてやらなければならぬ。又第二には何等の仕事をしなくても自己の身體を維持して行く爲の「エネルギー」が必要である。要するに大人は仕事をする爲と現在の體力を維持する爲とに必要なる「エネルギー」を消費してしまふから其れを補ふ爲に、これに相當した食物の分量を攝らなければならぬ。

卽ち支出する「エネルギー」に應じて、收入すべき「エネルギー」を與へるのである。然るに子供は大人

とは少し理由が異る、子供は元來非常に活動をするものである、其の活動をする爲の「エネルギー」は、恰も大人が仕事をする爲に筋肉を働かして消費する「エネルギー」と同じく、無論之を補充しなければならぬ。又子供も矢張り大人と同樣に身體を維持して行く爲の「エネルギー」を必要とする。處が子供に必要な「エネルギー」は唯だこれだけではない。子供は身體を進歩發達させて行かなければならぬものであつて、それがためには非常に多くの「エネルギー」が必要である。從つて大人よりも比較的多くの「エネルギー」を、外部から供給して行かなければならぬ。大人には最早發育するといふことはないが、子供には發育するといふ重大な要求があるために、大人に比して多量の「エネルギー」を與へる必要がある。言ひ換へれば多量の食物を與ふる必要がある。次に子供に就て考へねばならぬ重大なる事柄は、子供の身體の表面の面積である。大人に比較すると子供は身體の表面の面積が大變廣い。之を數字的にいひ現はすと大人の身體の面積を體重一「キログラム」に就てAとすれば、子供の身體の表面の面積は體重一「キログラム」に就てAの二倍乃至三倍である。これが爲に身體の溫熱の放散する程度が子供は大人の二倍乃至三倍に及ぶ。而してこの放散する溫熱は矢張りこれを補はなければならぬのであるから、この點からいつても子供は大人よりも比較的に多くの「エネルギー」を必要とする。從つて體重一「キログラム」を標準としていへば、子供は大人よりも二倍乃至三倍の食物を要するといふ結論に達するのである、然らば何の位ゐ食物の分量を攝らなければならぬかといふに、食物を攝るのは總て「カロリー」を以て計算して居る、蛋白質は何匁、脂肪は何匁といつても種種の食物が身體の中で燃燒して而して身體の榮養となるべき程度に、自から差異があるから、靜かにして居れば體重一「キログラム」に就て一日間三十乃至三十五「カロリー」でよろしいが、中程度の働きをするものは體重一「キログラム」に就て一日間四十乃至

五十「カロリー」を要する、處が子供は體重一「キログラム」に就て一日間六十乃至八十「カロリー」を必要とする。生れ立ての子供から滿一歲迄を補乳兒と名づけるが、この時期は最も多くの「カロリー」を要し、ざつと一日間百「カロリー」を要する事になつてゐる。即ち大人と滿一歲位ゐ迄のものを比較すると子供の方が約三倍から多くの「カロリー」を必要とする譯であつて換言すれば大人に比して約三倍の食物を攝らなければならぬ關係になつてをるのである。以上述べた所に依つて子供の食物の分量及び回數は大人よりも多きを必要とする事が判つたと思ふ。

どんな間食がよいか。前述の如く子供は多量の食物を要するわけであつて間食は日常食物の一部分であるが故に、如何なる食物でも間食にならないものはない。又間食になり得ないといふことも理論上ないのである。然し日本從來の習慣からいへば先づ間食といふものは第一に菓子類、果物類、飲料、此の三種を數へて居る。而し此の三種の中にも榮養の方から見て種々の差別がある。滿一歲までは主として母乳に依つて榮養する時期であるから間食と主食と區別がない。滿二歲になると母乳の外に重湯、葛湯、牛乳の類を與へる。然しながらこれも矢張分量や時間等の關係上全部主食と看做すべきものであつて、所謂間食といふ意味にはならない。故に三歲目になつて初めて本當の間食の必要なる意義が生じて來るのである。然らば通俗にいふ所の間食の分量は如何なる程度に於て與ふれば宜いかといふに、前述した子供の一日に要する總熱量の十分の一位ゐの割合で間食を與ふればよい。決して間食を多量に與へる必要はない。子供の間食に就ては此の點を先づ以て心掛けなければならぬ。次には間食の各種類に就て述べる。

西洋菓子は、主として、牛乳、牛酪、メリケン粉から出來て居てこれに「ゼラチン」の入つてゐるものが多い。

日本菓子は穀物の粉と砂糖とが大體の主成分であ

る、其の中でも生菓子は小豆の粉から取つた所謂餡が入つて居り、干菓子には米の粉、麥粉、さつまいも、南京豆、豆等が入つて居る。この菓子は糖分及び澱粉を主要成分とするものであるから、菓子の利害は含水炭素の利害に歸することが出來るのである。從つて下痢を起し易い子供には日本菓子を與へることは控へ目にした方がよい。果物が間食としてよいのは、香氣があり味がよい爲めに消化を助けるのみならず、食慾を增進せしめる點に在る。果物には消化の作用を爲すべき醱酵素を含んでゐる外に榮養上重なる「ヴィタミン」といふ一種の物質を含有して居る特長があり、鹽分も含んで居る。又果物には通じをつける働きがある。

果物を間食として用ふる場合には必ず皮を取つてやる。そして場合に依つては之を煮てやらねばいけない。又子供に間食を與へる初期時代には果物は果實汁となし、その汁のみを飲ませなければいけない。次に飲料としては番茶や麥湯などの外に「シトロン」「サイダー」、炭酸水、曹達水、「ボルドー」、平野水、「ココア」、紅茶、「チョコレート」、「コーヒ」等をも含んで居る。飲料水は成分の上から菓子と同樣の働きを爲すと共に、渴に對しての働きがある。子供の身體は運動と發育との爲に、大人よりも多く水分を要する關係がある。大人は體量一「キログラム」に對して一日四十「グラム」(百「グラム」が約九匁に當る)の水分を取れば足るけれども、子供殊に哺乳兒にありては一日間百五「グラム」を要する、子供は體量の割合からいつて大人に比して殆ど三倍近くの水を要する、それがために子供は割合に多量の飲み物を要求するものであるから間食の形に於て飲物を與ふる必要がある。此の場合に於て飲料に適當の食鹽を加へると、餘計は渴を防ぐ事が出來るが、併し餘り多く食鹽を入れすぎると餘計に水を欲する結果となつて、飲料を多く飲むために、下痢、又は其の他の惡るい結果を來し子供は遂に瘦せるやうな事が起る。

日本菓子の中でも鹽煎餅は、子供が早くより要求

するものである。併しその其の燒方が不十分なためと、原料の關係とから子供に對して不消化を起すことが多いから、五歳以下の子供には決して與へないやうにした方がよい。又衛生「ボール」といふ菓子も世間では非常に早くから與へてゐるやうであるが、衛生「ボール」の原料は、最も粗惡なる澱粉から成つて居り、その燒方も完全でない爲にこれを食べた子供が往々にして胃腸を傷ふことが多い。衛生「ボール」もやはり四五歳にならなければ決して與へてはいけない。西洋菓子でいへばマシマローといふのがある、これは「ゼラチン」が非常に多いから、やはり三歳以上にならなくては下痢を起すことが非常に多い。又「チヨコレートクリーム」といふ菓子は刺戟性を帶びてゐるから成るべく四歳以上になつてから與へた方がよい。

間食として四歳以下の子供に與へていけないものを擧げると、生の「トマト」干葡萄、眞桑瓜、西瓜、干果物、苺、枇杷、柿、銀杏、金柑、梅、巴旦杏、桃、櫻桃、龍眼肉等である。又飲料の中でいけないのは、「コーヒー」、酒、麥酒、曹達水、「サイダー」、「シトロン」、酢等である。私供の考へでは、間食といふものは、先づ午前十時頃に一回、午後三時頃に一回は必ず與へる。そして已むを得ざる場合は夜間夕食後に一回與へることにして居るが夜間の間食は出來得べくんば止めた方がよろしい。

間食の種類に就いて注意しなければならぬ時代といふものは、三歳より七歳頃迄であつて、それ以上の子供には、これ迄の習慣卽ち七歳迄の習慣を續けて行けば大なる過誤はないのである。

前にもいつた通り、間食の量は一日中の食物分量（カロリー）の十分の一位を與へるのがよいのであるが、しかし一々の場合に應じて精確に之を數字的に現す譯には行かない。

從つて總熱量の十分の一を何時も與へなければならぬといふのでもなく、又むやみに少なく與へるとか或は欲しいだけを與へるとかいふ意味でもない。

大體の標準を一日中の食物の十分の一位ゐにするのが適當であるといふに外ならないのである。

左に子供の年齢に應じて與ふべき間食の種類及び時間を揭げて一般の參考に供することゝする。

間食の見本

	午前十時	午後三時
第三年	ウエフアー――、かるやき、あめ湯	メリンスフード、ビスケット、プディング、チーズビスケット
第四年	かすていら、水飴、ぶつきり飴、サブレー、パイ、コヽア	煮た果物、菓子パン、金平糖、カスタード、乳卵、ジヤンケット、砂糖漬、バナヽ、クリーム、ブランマッチ（牛乳コンスターチ）ゼリー、ドウナッツ、シュークリーム
第五年	もなか、葛餅、ミルクキヤラメル、衛生ボール	甘酒、いちご、羊かん、ぎゆーひ、翁あめ、らくがん
第六年	栗饅頭、みかん、鹽せんべい、あられ類、かきもち	紅茶、コヽア、コーヒ、チヨコレート、サイダー、シトロン、餅菓子類
第七年	與へざるか若し與へるとすれば前年通りにてよし	しるこ、アイスクリーム 南京豆

西洋菓子と日本菓子

一概に西洋菓子がよくて日本菓子がわるいとはいへません。又子供によつて甘味を好む子供もあり鹹味を好く子供もありますから、親はこれをよく察して加減しなければなりません。極く始めの頃に與へてよい菓子は水飴でありますが、硬飴や翁飴などはよろしくありません。三四年ではそれから「ウエーフアース」「チーズケーク」、輕燒、衛生「ボール」風船あられなどは害がありません。次では園の露、「カステーラ」、「カルヽス」せんべい、月の友、「サブレー」などもよろしく、鹽せんべいはなめさせるだけならば割合に早くから與へてもかまひませんがたべさせるには、滿四五年以前はいけません、始めの内は私は輕燒きに醬油をつけて子供に與へますが子供はよろこんでたべます。それも餘り多く與へますと下痢を起しますから注意しなければなりません。

「キヤラメル」や駄菓子

近頃は「キヤラメル」といふ菓子が流行して如何なる子供も口にしない子供はない位ゐであるが、上等の品ならば差支ないが、商人の奸策として次第に値段をやすくするために原料の粗惡な物を用ゐ、殆ど

子供の口に入れるに堪へない品を賣つてゐるのを見受けますから十分注意しなければなりません。これは砂糖、牛乳、「チヨコレート」、「バタ」の四つの材料から出來るのであるが、惡るいのになると同じ牛乳でも「バタ」でも腐つたのを用ゐてあるために子供に大害を及ぼすのである。こんなのは嗅いで見たゞけでも惡臭を放ちますからわかります。果物でも「バナヽ」は下痢を起し易いから滿二歲以下には控へた方がよい。「マシマロー」も同樣下痢を起し易い缺點がある「ゼラチン」を多く用ゐ過ぎる結果であらうと思ふ。「チヨコレート」は子供には刺戟が強過ぎると見え、これをたべた子供は興奮し過ぎて且つ睡眠しなくなるから滿四歲以下では與へない方がよろしい。「シユクリーム」の中の「クリーム」は卵黃と「メリケン」粉と牛乳と砂糖とで出來てるから、その牛乳が古くなると黴菌の巢になる注意を要す。煎餠の中へ南京豆の入つたのは普通のせんべいと同じ樣に思つてはいけない。これも四歲以上になつてから與へるがよろしい。此の外駄菓子類には、おこし、かきもち、ぱん、源氏豆、金平糖、石ごろも、ねりやうかん、たんきり、牛皮飴、きんか糖、などがあるが駄菓子はいづれも消化わるく且つならべて賣つてる場所が多くは不潔な處であるから、蠅などがこれにとまり、傳染病の媒介になる危險があるから親たる者は、すべてこういふ事に注意しなければなりません。

乳兒院（下）

ドクトル　三田谷　啓

五、看護

乳兒院內に於ける看護は合理的に行はれることが大切である。わけて防腐的に乳兒を取扱はれることが最も肝要である。乳兒は傳染病を感染し得る機會を甚だ多く有するものと考へねばならぬ。病氣の傳染は空氣よりも寧ろ接觸に基づく場合の方が多いの

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

である。傳染し得る疾病の中特に注意を要するものは(一)各種の腸加答兒、(二)化膿、(三)耳疾患(四)濕疹、(五)口腔粘膜疾患、(六)喉頭氣管の疾患、(七)結膜疾患等である。口腔を清潔にするまで布で乳兒の口内を拭ふときは創を造らぬやうに注意を拂ふことが大切である。若し創傷が出來るとそこから病毒が進入するのである。

傳染病を豫防するには次の如き注意が必要である

(一)乳兒に觸れる前に手を根本的に清潔にし且つ消毒すること。手を洗ふには流れて居る溫湯で石鹼と刷毛とでよく洗ふ。午前と午後乳兒室に入る際は勿論、傳染病性のものに觸れた後は直に千倍の昇汞液で手を消毒するのである

(二)傳染病性乳兒の使用したものは別にこれを處置すること。例へば浴槽、浴溫計、石鹼入、體溫計、撒布用粉函、手拭等

(三)疑はしき乳兒の隔離、隔離室は普通室より小さいもので特別に設けられたものでなければならぬ

(四)醫師、保育婦、乳母など乳兒に觸れるものは白の豫防衣を用ふるがよい

現今に於ては一人の乳兒から他の乳兒に傳染病を感染することは概して言へば豫防が出來る筈である。しかし上部氣道の加答兒性疾患は豫防が困難のことがある。就中春秋に流行性に起る感冒の如きものである。感冒は強健の小兒に對しては特別のことはないが、早產兒、痙攣性のもの、滲出性體質などの乳兒は時々危險に陷ることがある。甚しい場合は肺炎、耳炎等を發したりする。斯かる流行性感冒の場合は豫防が甚だ困難である。かゝる際には感冒に罹つた成人は乳兒に近かぬことも豫防の一つである。若しこれが困難であれば「マスク」を用ひるがよい

流行性感冒、氣管枝炎、肺炎等の場合はその乳兒を隔離することが肝要である。隔離室がなければ幕を以て隔離しその病兒に觸れるものは成るべく少數の保育婦であることが傳染の機會を少くする上に必要のことである。又病室に在る乳兒の數が少い程傳染の可能性が少いのである。流行性感冒の際は成るたけこどもを外へ出し、その間に空氣をよく通じて置くことも肝要である。戸外で乳兒を自由に遊ばせ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

ることは傳染病の豫防として效果あるのみならず、佝僂病、肺炎などの治癒に良き影響を及ぼすものである。冬期でも晴天で風なく暖であれば、時餘に亙つて戸外にこどもを出して遊ばせることが出來るのである。勿論濕氣多い日、雪の降る日、嵐吹く時などは戸外の生活は幼兒や乳兒には危險である。戸外に出す場合は衣服、帽子、靴などすべて適當に鹽梅することが肝要である。身體を練習する目的で初めから冷水を使用することは乳兒には危險である。近來に及びツェルニー、ラングスタイン、マイエル等の諸家は乳兒傳染病の豫防は強練法もさることながら尙ほ必要なるは榮養を正しくすることであると主張するのである。例へば滲出性體質の乳兒では他のものに比して傳染病に罹り易く、罹ること多くは重症になる傾向があるのである。

六、職員

乳兒院で乳兒の保育に從事する人は乳兒の取扱に關して十分素養を有して居ることが必要である。單に素養を有するだけでなくよく事柄の緩急、大小輕重をはかり機に臨み變に應ずる能力を有することが何よりも肝要である。この意味に於て乳兒保育婦を養成することが必要である。斯くの如き保育婦はよく乳兒の生活狀態を觀察して、個人に適する處置が出來るのである。故に若い保育者には健康乳兒や病的乳兒の狀態を豫め納得させて置くことが必要である。年長のものは病狀を訴へるが乳兒は觀察して知るより方法がない。

保育婦長は實際激しい職務である。第一各個の保育婦を監督して夫々のつとめに從事させ、第二には醫師の指揮を嚴守するやうにせねばならぬ。第三には全保育婦の監督、第四に表、圖、帳簿等の整理をしなければならぬ、その上に(第五)まだ乳母を得ることを努めねばならぬのである。

保育婦の受持つ乳兒の數は幾人なるべきか。これは種々の議論が分れるところである。或學者は一人の保育者が一人の乳兒を保育せねばならぬと言ひ、

他は一人の保育者で二人乃至三人は受持得ると唱へて居る。併し、室の造構もよく、且乳兒の中に病的のものや又早產兒なども居らずして、能率のよい保育婦であれば五乃至六人は受持つことが出來るのである。

勤務時間は素よりその土地の狀況にもよるが、シュロスマン (Schlossmann) に據ると朝六時半から夕方七時まで、その中で一時間半の休憩がある。一週に一回午後休み、夜間は四十乃至五十人の乳兒に宿直が二人、二週間每に宿直が廻つて來る、宿直の場合はその日は全然休みにするのである。

ホッファー (Haffa)(1) に據ると四十乃至五十人の小兒(中三十五人乃至四十人が乳兒、五人乃至十人が二歲兒) には次の職員制である。

(一)、一人の門衞婦
(二)、一人の保育婦長
(三)、二人の保育婦
(四)、八乃至九人の生徒(一個年修業)又は見習(三個月講習)

保育婦及び生徒で十人乃至十一人になる。この人が二人づゝ宿直をする。一人で受持乳兒は丁度六人乃至七人になるのである。

七、食物

乳兒の榮養は最初はビーデルト法に基づき最小量を與へる。自然榮養及び人工榮養の乳兒は二十四時間に五回榮養を與へる。健康で人工榮養を受けて居る乳兒には稀釋した牛乳に燕麥漿か砂糖(半牛乳には主に榮養糖、三分の二牛乳には砂糖を加へる)を入れる。榮養性治療品として**マルツズッペ**の外に**バタミルク**を與へる。又フィンケルスタインの蛋白乳を與へてもよいのである。榮養の處方は成るたけ單純であることが必要である。副食物は割合に早く與へる。五箇月頃から果汁を與へることが出來る。第二年の初めから二度燒**パン**の粥を與へてよい。七八箇月頃から柔い野菜を與へることが出來るのである。ホッファは肉汁、卵、肉等はあまり多く與へずして植物性のものと牛乳(半「リーテル」)とを與へて良

好の成績を收めて居ると言つて居る。又同氏は工場で造られる小兒粉や榮養品は用ひないと言つて居る

各國に於ける乳兒院

今左に各國に於ける乳兒院の施設、經營等に關し二、三紹介して見やう。

獨逸國の乳兒院

獨逸國には有名な乳兒院がある、シャロッテンブルヒの「カイゼリン、アウグステ、ヴィクトリア」館、ミュンヒェン乳兒院、ドレースデン乳兒院等何れも設備の完全したものである。左に掲ぐるシャロッテンブルヒ、ウェステンドの如きもその一つである。

シャロッテンブルヒ、ウェステンド乳兒院

本乳兒院は千九百四年に一家屋を借り受けて創業し千九百八年にいよいよ乳兒院の新築が出來たのである。この乳兒院の目的は母を分娩後三箇月その子とゝもに收容して母乳榮養を行ひ且つ母の健康を增進させることである。三箇月の後には母と子は更に母親館に移されて尙ほ一箇年在院することが出來る。勿論乳兒館と母親館とは相聯絡した建物である。乳兒館に在る間は母は費用を負擔せずともよいが、母親館に移りて後、母が外で職業に從事するやうになると、その不在中保育婦が乳兒の世話をするのである。そこで母親は保護料と衣服費とを支拂ふことになつて居る。その他母親自己は、住居、煖房、燈火、洗濯費として五馬克づゝ支拂ふのである。尤もこれは十年前のことであるから今日は支出すべき額は違つて居る。母の衣食は母が全部負擔するのである。

本乳兒院は、最近に及び建物も擴大されて分娩前の母親室、母なき乳兒室、私費乳兒室等のものが新に出來たのである。ケルレル (Keller) に據ると本院の乳兒館は四十の母子、母親館には四十六の母子、その他十人の妊婦、二十人の私費入院者、立立貧民救護所から委託したこども十人とが居る。

母親館と乳兒館とは二棟になつて居て全然別のも

のである。勿論相互の聯絡は便利に出來て居る。母と子の室は東南に面し、兒童室には臥室が附いて居る。その後に母の室がある。二つの乳兒室と母親室とが各階にある。端の方に保育婦室がある。棟の端の方には母親の洗濯室、襁褓洗濯室、茶所、便所、浴場などがある。その他保育婦詰所、手術室、母親控場、乳兒院炊事室、母親館食堂、牛乳調理室、職員室等がある。

設立費は地代を除きて三十二萬馬克である。この中には設備、裝飾費が含まれて居る。

本院の妊婦部は妊婦を收容するのである。分娩の直前に妊婦は市立産院へ送られ、分娩が普通の經過を取た場合はその後八日にして本院へ戻るのである。本院では入院費を要せぬ。妊婦は本院内で輕い手仕事を隨意にして居るのである。乳兒館は母と子が無料で收容される。母は子と共に三箇月はこゝに居て自分の乳を與へねばならぬ。こゝに居る多數の母は既に妊娠時に妊婦部へ收容されて居たものである。母親は自分の得手の業を以て院内の仕事の補助をする。例へば裁縫師であつた人は裁縫を、火のしかけをやつて居た人は火のしをかけると言ふ風に、清潔で精神のしつかりしたものは牛乳調理所へ廻ると言ふ風に、但し料理人と洗濯人とは專門家が雇つてある。

乳兒を連れて母が收容方を賴みに來た場合は、多くは衣食住の生活に困つて居るので、これ等のものに對しても乳兒院では多大の努力を拂ふことが大切である。斯かる母親にはせめて獨立に出來るやうに在院中講習會を開きて裁縫などを敎へるのである。又乳兒保護婦になりたいものはこゝで修業することが出來るのである。母子退院後は母の職業、子の看護等について種々の面倒を本院で見てやることになつて居るのは極めて親切である。

母親館の母は朝から夕方まで外で職業に從事して居るので、その間保育婦が乳兒を世話して居るのである。母の職業に關しても矢張本院で世話をするた

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

め絶えず雇用主との聯絡を保つて居る。本乳兒院内で職員になり得る資格のものは採用するのである。

その他本院では處女のために育兒講習會を開催して居る。講習は三箇月が一期である。講習生は十八歳以上の女子で人員は講目を徹底せしめるため少數に制限されて居る。講習の實習は看護婦長が受持ち理論は院醫が擔任して居る。講習が卒つたら講習生は證書を受ける。この證書を有するものは良家の兒童教養婦になる資格があるのである。或は他の兒童保護事業に從事して相當の待遇を受けることが出來るのである。

その他に尙は一箇月の短期講習會が開かれて育兒の概要を示すことになつて居る。

瑞典に於ける乳兒院

瑞典の乳兒院（Smabarushem）は授乳期間母と乳兒とを收容するのである。必要の場合は妊婦をも收容し得るのである。瑞典の最初の乳兒院はストックホルムに出來た。これは千九百三年のことである。同所の乳兒院は創立後千九百十年までに百四十一人の母子を收容した。この乳兒院では成るべく乳兒に乳をとらせることになつて居る。若し母乳の出方が惡くなれば牛乳榮養に移るのである。乳汁分泌のない母親は收容を許されぬのである。その外この期間に三十三人の乳兒は普通の保護兒として人工榮養で育てられた。この保護兒は當乳兒院の副業である。これは何等かの理由で授乳し得ぬ母親のために設けられたものである。この場合には母の所得に應じたゞけの保護料を徴するのである。母が乳兒とゝもに收容された場合は料金が要らぬ。母が續いて乳兒の在院を希望する場合は費用を徴して二歳の終まで收容する事になつて居るのである。母親は在院中種々の家政例へば洗濯、火のし、裁縫、編物、掃除、料理菓子製造等の教授を受けることが出來るのである。是等の授業は乳兒院の保育婦長や試驗を經た料理人が受持つのである。母親は斯種の授業をうけて家政を自ら處理することが出來るやうになるのである。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

乳兒院の費用は主として個人的であるが年々市から補助金が支給される。同所は母親は十四人、乳兒は二十五名收容される設備である。千九百十一年には第二の乳兒院が出來た。これには八人の母親と十人の乳兒とが收容されるのである。

瑞典ではその後同じやうな乳兒院が多く出來た。同地のものは母親を乳兒とゝもに收容する外、母親の敎育をまで施すのであるから餘程徹底して居る。三十乃至五十人の乳兒を收容し得る乳兒院が今日では餘程多くある。又貧民救護所の企てゝ多くの乳兒院が出來た。瑞典乳兒院の特徴は前にも述べた通り母子ともに收容し母乳を乳兒に與へることであるが、この期間は單に數箇月ではなく七乃至九箇月に亙るので、母は在院中も全く家族の一員の如き心持で暮すことが出來、保育婦との間に極めて喜ぶべき情義が結ばれると言ふことがある。斯くの如くであるからその乳兒發育上の成績のよいことは勿論で、創立以來千九百十年までに收容した百四十一人の乳兒中死亡したのは僅に二人で、それも「インフルエンザ」流行時に罹つた「インフルエンザ」性腦膜炎であつたのである。

佛國に於ける乳兒院

佛國の乳兒院で有名なるはポルシュフォンテーヌの乳兒院で、獨身の母親とその子とを收容し母乳保育を目的として居る。巴里の勞働者の乳兒を收容し六箇月までは乳母の乳を與へ、その後は牛乳榮養を授けることになつて居る。

巴里の母の會は貧困なる妊婦を收容し分娩後六週間乳兒と共に起居せしめるのである。

大阪市立乳兒院

大阪市立乳兒院は大正十年十一月一日の創立で北區本所黒崎町に在る。目的は乳兒の晝間保育をなし、併せて乳兒の健康及び疾病に關する相談に應じて居る。收容の兒童は滿二歳までのもので、午前六時から午後六時まで醫師の監督の下で保育婦が合理的の保育をするのである。又これに兼ねて乳兒の診察及

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

び應急手當をなし乳母の選擇牛乳の檢査等も無料でその需めに應じて居る。尙ほ乳兒の榮養は分娩後間もなく乳汁分泌盛なる女子を保育婦助手として收容し、その乳汁を以てこれに當て、その不足を牛乳で補ふことになつて居る。敷地は四〇〇坪で建物は百五十坪　創設費二萬三千四百五十九圓で、大正十年度の經費は一萬三千百三圓である。收容人員は五十名である。

乳兒院の效果

乳兒院の效果の有無はその施設及び職員の內容によつて別れるのである。若し施設や制度が惡かつたり職員の素養不十分であれば著しい效果を擧げ得られぬのである。そこで乳兒院の效果を擧げるに必要と認められる事項を擧げて見る。

一、乳兒院は乳兒の外母親の收容を原則とすること

二、母親の收容不能又は困難なる場合は乳母を以てこれに代ふること

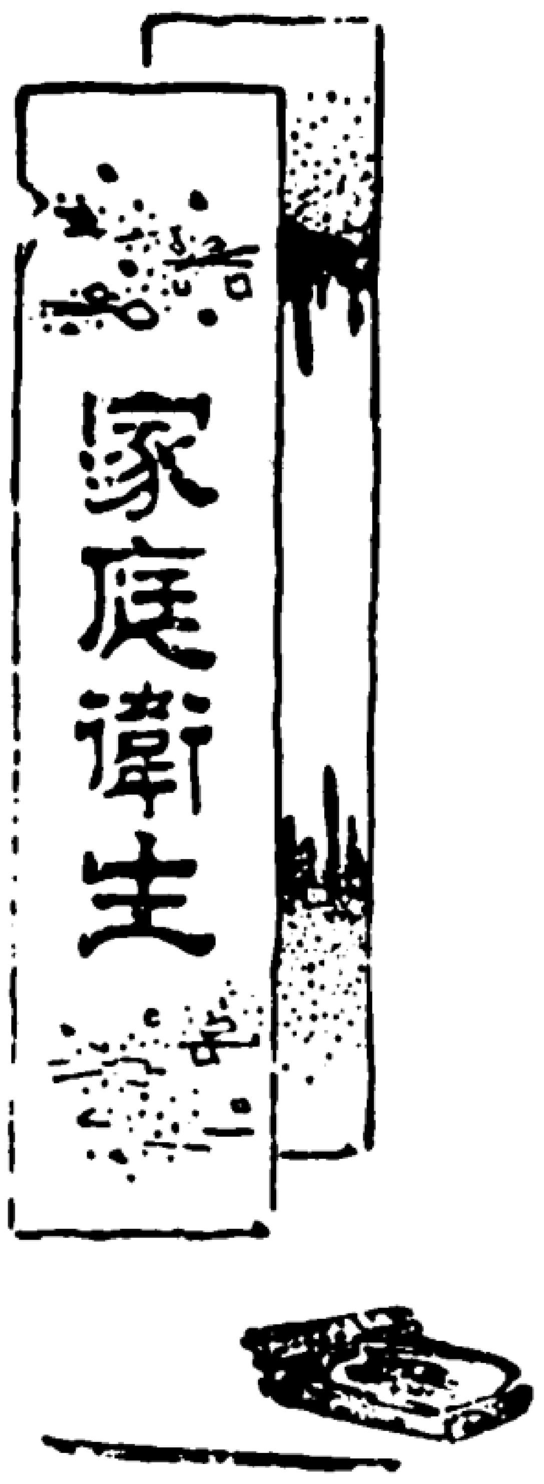
三、牛乳は善良のものを用ふること（牛乳調理所を附屬すれば利便が多い）

四、醫師は經驗に富める專門家なること

五、保育婦は必須の豫備敎育を經たるものなること

六、設備は乳兒院としてのあらゆる條件を具有せること

七、母親の敎育（就中育兒）母親の職業等に關し指導すること



毛髮の養生

ドクトル　ルドルフ、マーチン

吾々は毛髮を顧慮する前に、先づ自身の健康と言

ふことを考へねばならぬ。不健康なる身體に美しい髮の生へる筈がない。神經過敏、消化不良、熱病等の狀態は毛髮の衛生に極めて有害である。また是等內部の疾患を顧ると同時に外部よりの影響をも考へねばならぬ。外部よりの影響とは何であるか。これキツき帽子を被ることである。髮を屢〻濡すことである。強き光線にあてることである。これ等は總て脂肪腺及び脂肪細胞より分泌する天然脂肪を阻止するものである。若し如上の原因により天然脂肪の分泌阻止せらるゝことあらば、頭髮は鈍く光澤を失ふに至る。これ危險の第一徵候である。

次に重要なるは、頭髮及び頭皮に對して適當なる刺戟を與へることである。前者に於ては日日のすきこれである。すき方は、あまりに烈しく、頭皮が表面を害ふやうなことがあつてはならぬ。すぐ結果として頭皮中の頭髮を支ふる勃起筋は刺戟せらるゝのである。後者に於ては「マツサージ」することである。或る場合には十分間內外にして刺戟を至すことあるも然らざる場合には長時分繼續するも何等惡影響を及ぼすことが無い。この頭皮「マツサージ」の目的とするところは、脂肪分泌を良好ならしむる爲に頭皮を弛緩するにある。

毛髮の官能及びその必要

髮は有形的に吾々の身體を飾るのみならず、頭部を庇護する大なる官能を有す。髮は外界の刺戟に對する庇護のために與へられたるものである。例へば頭皮は、厚く被へる髮により過度の光線、熱、寒氣等の刺戟を自然に防止し、又幾分暴力による傷害を少なからしむるのである。目はマツ毛及び眉毛により庇護せらる。同樣に耳、鼻等はこの髮により擁護せらるゝのである。吾々の身體は手掌、足蹠を除き到るところ柔毛を以て被る。これ皮膚の擦傷を防ぐためである。これによつて吾々は健全なる髮の必要を感ずるのである。

毛髮養生訓

一、全身の健康に注意すること。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

二、太陽の直射光線にあてぬこと。强き光線、寒氣等にも亦同じ
三、いつも、毛髮、頭皮を清潔にすること。
四、固くしばり又は重き帽子を被らぬこと。
五、每日髮をとかすこと。
六、その時には頭を揉むこと。
七、毛髮に異狀を認めたならば、手入を行へ。
八、屢々髮を濡らすなかれ。若し必要あらば油を用ゐよ。

美に缺くべからざる清潔

B　T　生

滑らかな美しい膚にならんとするには先づ每日の沐浴を怠つてはならない。身體の清潔を思はないやうでは、美人として、人の目を惹くことは不可能である。

若し皆さんが、身體には三百萬に餘る氣孔があり、各々の氣孔は、忙しく體內の有害物を發散して居るのだと云ふ事を忘るゝならば、氣孔はその働きを障げられ、如何に身體の一般健康に影響するかと云ふことは想像するに難くないことである。氣孔の塞がれる女は不幸である。彼等の皮膚は常に粗く痤瘡は絕えないのである。

沐浴を每日やる習慣をつけなければならない。皮膚の作用改良は別に臟器の健康に大なる關係がある。日々の沐浴を怠らぬ熱心家は常に滿面生氣をたたへて居るのはそこである。

每日の沐浴については旺盛なる體力を有する人でなければ冷水を用ゐるは面白くない。冷水浴は一般の女には少し過ぎはしまいかと思はれる。冷水浴の缺點を他に擧ぐれば綺麗にならないと言ふことである。

皮膚の腫物に惱む女は時折鹽水浴をなすがよい。大きな鉢に微溫湯を滿し、その中約「一つかみ」の鹽(普通のもの)を投じ、身體を浸し粗き手拭にて摩擦するのである。斯くすれば皮膚は丈夫に清潔に所謂抵抗力を增すことが出來るのである。從つて美しくなるわけである。

素人盆栽（承前）

チギノヤ述

梅

梅はその枝振、幹肌の古雅なるのみならず、他の花に魁けて寒中に咲くのみか、その花の色と云ひ形と云ひ香の上品なことは又と比すべきものもないので、昔から鉢植にして賞觀されたものである。昔は大抵深い皿鉢に植え、殊に古木を珍重した餘り、普通の若木の傍にわざ〳〵枯れた梅のボクなどを添へて悦んだこともある。兎に角昔から今日に至るまで他の木の樣に甚しい流行すたりなしに賞觀されて來たことゝて、その種類もなか〳〵多い、一重咲もあれば八重咲もあり、枝垂もあり、錦生のもの、絞りのもの、種々花替のもの等數百種を數ふるが、先づ冬至梅、寒紅梅、殊に盆栽としては何と云ふても實生の野梅で、近年は甲州野梅、緋梅などが殊の外觀賞される。實際如何にも淸楚にして高雅なものである。

然し盆栽として梅を培養することは、案外にむづかしい。元來非常に丈夫な性質のもので容易に枯死することはないが、何分花をつけようとするのには、枝を切拂はなければならぬので、折角面白い枝振になつても、それを皆切つて仕舞て、五月頃に生えた枝でなければ來年の花は附かぬから困難である。

然し吾々素人が只花を眺めて悦ぶのには、大した苦勞もない。恰度昨今ボツ〳〵盆栽屋に梅が鉢に植込むばかりにして用意されて居るから、試みに一本購ふて私の言ふやうに取扱つて御覧じろ。

東京附近、巣鴨村邊から出る接木の梅は二三十錢から一圓位の所で花のべた〳〵に着いたのが買はれる。これでも結構であるが、なるべく接目の餘り目立たない。多少盆栽になりさうな木振のものを選むだ方が宜しい。蕾は少ない樣でも咲けば思の外賑になるものであるから、蕾の數ばかり多いのを狙はずに、木振枝振を選むだ方が宜い。

こゝで一つ御話致して置くが、今頃梅を買ふても花が咲くか咲かぬかも分らぬと云ふ人があるけれども、その心配は無用である。枝に芽が二つづゝ竝んで附て居れば、その一つは必ず花芽である。それで一つづゝしか芽の無いのは、これは所謂花脱と云ふて、今年は花が咲ないから、必ず芽が二づゝ附いて居るのを買へば間違はない。前にお話した甲州野梅又名古屋邊から特に取寄せた優品になると安くとも四五圓から十五六圓出さなければならぬ。少くとも今年だけは立派に眺められる。但し來年からは手入次第で更に好くもなるが、大抵は廢物にして仕舞ふ。日當のよい暖い處に置て、枝だけに水を灌てやれば早く花が咲く、花が咲いたらば土だけに水を切らさぬやうに毎日一回灌けてやる。

花が終つたならば、二芽程づゝ殘して枝を切つて稍大きい土鉢に植して地にいける。而して一回乃至二回肥料をやる。梅雨中はやらぬ。それから土用中に一回やる。秋の末になつたら根を切詰めて、少々無理な位小さな鉢に移して花の咲くのを待つ。

培土は眞土が宜しいのであるが、野梅又は野梅ならずとも、樹の瘦せて古雅ならんことを欲すれば赤土又は眞土に砂を混ぜた方が却て宜しい。

木瓜

木瓜も亦梅に前後して開花する至て丈夫な樹で、その花も紅、白、絞り樣々綺麗なものがあるが、大別すれば普通の木瓜と野生の木瓜、即ち「シドミ」と稱するものと二種で、野生の木瓜は、紅色に黄色を帶びて色が冴えない。併しそこに又野趣があつて棄て難い所である。これも梅と略ぼ同樣に取扱つて宜しいが、梅の樣に六ケしいものではない。至て培養の容易なもので、花の盛も長い、而して一枝に澤山蕾を持つから、少しく色が褪せたら順々にそれを除いてやると後から後から咲くものである。枝は梅の樣に皆切拂ふ必要はない。よく枝振を見て延びるだけ延ばしてから詰めて姿を整へる方が宜しい。但し根本から盛に發芽するから、それは皆延ばさぬ樣に

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

除いてしまふ。而して梅は甚しく西日を嫌ふものであるが、木瓜に至ては何でもかまはず日に當てることが必要である。夏の間に葉が焼け爛れる位でなければ本統でない。夏から秋まで十分日に當てゝ秋前に十分肥料をやれば必ず翌春も亦盛に蕾を持つこと請合である。樹勢は株立にしても懸崖にしても又は石附にするも自由自在で、容易に枯れることはないから素人盆栽には最も適當なものである。特に野生木瓜に小熊笹をあしらつて平鉢に仕立てたものなどは眞に野趣掬すべきものがある。

雜報

○學校兒童病院

福岡縣太宰府町尋常高等小學校にては、同校構内に町費及び町民有志の寄附により兒童病院及び夏期水浴場を建設し近く開院する由なるが、同病院は學校裏手なる思川に臨める和洋折衷式の一棟にして治療室、休養室に分れ、兒童の健康診斷は勿論、疾病の治療並に豫防等に向て大に努力する筈なり。

○兒童衞生講習會

内務省主催第三回妊産婦及び兒童講習會は三月二十二日より三十日まで大阪醫科大學に於て開催せらる。

○德用品卽賣會

本野子爵母堂を會長とする家庭後援會にては來る四月一日丸の内「ビルヂング」八階に各自の不用品を集め德用品卽賣會と名づけ廉價する由。

○料理展覽會

明治神宮橋畔なる島津化學普及館に於て來る二十九日より料理展覽會を開くと。

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁　東伏見宮妃周子殿下
會長　侯爵夫人　鍋島榮子
副會長　子爵夫人　濱尾作子

（いろは順）

理事　鳩山春子　同　長谷川仲子
同　岡田德子　同　高木鐐子
同　山口貞子　同　天野多喜子
同　三浦教子
評議員　入澤常子　同　羽田三緒子
同　服部繁子　同　原光子
同　子爵母堂　仁禮壽賀子　同　土肥多越子
同　緒方悦子　同　岡山とし子
同　小川孝子　同　男爵母堂　加藤鈴子
同　片山總子　同　吉岡彌生子
同　丹波貞子　同　高橋孝子
同　男爵夫人　南部限子　同　中濱芳子
同　松平芳子　同　子爵母堂　松井正子
同　男爵夫人　古市幸子　同　近藤憲子
同　相磯まさ子　同　男爵母堂　青山孝子
同　岸澄子　同　菊池峯子
同　宮本樂子　同　三宅藤子
同　守屋千代子　同　瀬川さわ子

大正十二年三月二十二日印刷
大正十二年三月二十五日發行

編輯者兼發行者　東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地　莊司秋次郎
印刷者　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　柴山則常
印刷所　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　合資會社　杏林舍

發行所　東京市本郷區駒込千駄木町五十番地　私立大日本婦人衛生會事務所
（振替東京一〇六〇〇番）

賣捌所
東京市本郷區龍岡町　吐鳳堂
同市銀座三丁目　東海堂
同市京橋區鎗屋町　亘明堂
同市同區龍岡町　南江堂支店
同市芝區愛宕町　明文館
京都市寺町二條南入　若林茂一郎
東京京橋元數寄屋町　北隆館
同市神田區表神保町　東京堂
同市本郷區本富士町　盛春堂
名古屋市榮町六丁目　丸善書店

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

腸疾治療劑

ラクトスターゼ

ラクトスターゼはメチニコッフ博士の腸內容中毒說以來有名となれる乳酸菌製劑にして、同博士の以て最良となせる眞正ブルガリアン乳酸菌を生活狀態に於て保有するものなり。本品中に含有せらる、乳酸菌は腸中に至り茲に繁殖を遂げ乳酸を釀成して腸內の異常醱酵乃至腐敗を防止し蛋白質の消化分解を完全ならしめ同時に適度なる刺戟を腸壁に與へて其分泌、吸收、蠕動の主要官能を旺盛ならしむ、依之諸般の腸疾患を防ぎ進むで腸內容の防制腐に兼て其排泄を迅速ならしむるか爲め新陳代謝順調となり、所謂早老豫防の效果を完ふし得と稱せらる。

適應症　異常醱酵性下痢、人工營養兒の消化不良、急慢の腸加答兒、皷腸、常習便秘、腸內有害產物吸收の結果として生ずる蕁麻疹、濕疹等の皮膚疾患、腸性貧血、慢性腎炎肝硬化及蛋白質多食を必要とする諸症例へば肺結核、糖尿病等。

■粉末、錠劑各種あり。■各地有名藥舖にて販賣す　■文獻集發賣元より贈呈すべし。

本社　東京日本橋區室町三丁目
出張所　大阪淡路町・齋北府後街

三共株式會社

婦人衛生雜誌第三百七十號　大正十二年三月二十五日發行